

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-12.klase

	pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
	Cetur graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
	Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
	Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
	Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
	kopā:		363	12.06	22.51	48.77	0.200	2.400	5.384	
Pusdienas										
	Gaļas zupa ar tomātiem	200	235	14.606	16.805	6.244	0.2		1.766	
	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
	Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
	Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
	Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878	7
	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
	Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
	kopā:		899	35.90	35.63	106.36	0.600	1.000	10.020	
Otrā Izvēle										
	Gaļas zupa ar tomātiem	180	212	13.145	15.125	5.62	0.18		1.589	
	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
	Cūkgāļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
	Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
	Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
	Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
	kopā:		894	26.99	37.15	98.86	1.144	1.240	9.614	
Launags										
	Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7
	Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
	Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
	Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
	Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
	kopā:		189	17.67	4.00	19.26	0	7.000	1.358	
otrdiena, 7.janvāris										
Brokastis										
	Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
	Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
	Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
	Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
	kopā:		289	8.33	11.59	37.54	0.200	2.000	2.310	
Pusdienas										
	Biešu zupa	250	117	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
	Plovs ar cūkgāļu	250	328	15.051	11.692	40.471	1.		4.391	
	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
	Kefīrs	200	96	6	4.	9.				7
	Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
	kopā:		832	33.27	29.93	105.05	1.350	1.250	15.561	
Otrā Izvēle										
	Biešu zupa	250	117	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
	Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	220	485	13.108	21.942	50.756	0.748		4.098	1;9
	Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
	Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
	Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
	kopā:		953	25.37	37.54	118.08	1.298	6.750	16.424	
Launags										
	Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
	ļevārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
	Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
	kopā:		164	7.14	3.13	26.20	0.200	0.200	0.026	
trešdiena, 8.janvāris										
Brokastis										
	Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
	ļevārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7

Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		301	10.16	8.55	43.83	0.200	0.400	4.980	

Pusdienas

Vistas gaļa karija mērcē	150	214	14.574	15.172	4.193	0.15		0.567	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		967	22.45	31.96	132.40	1.074	7.500	9.149	

Otrā izvēle

Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1,7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		897	25.76	31.24	125.92	0.494	8.500	8.761	

Launags

Biezpiena sacepums	80	128	15.931	2.583	9.883		2.4	0.033	1,11,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		221	18.71	8.97	15.92	0	4.400	0.884	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.738	0.2	0.2	2.444	7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		306	10.77	8.17	49.07	0.200	2.200	4.244	

Pusdienas

Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1,3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.634	3.638	0.202		0.016	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		849	35.67	36.85	91.82	1.458	1.350	15.888	

Otrā izvēle

Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1,7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	90	84	1.169	6.909	4.465	0.09	0.27	2.524	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		920	34.28	38.02	109.66	1.082	0.270	10.840	

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.				1,3,5,8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		414	10.89	4.65	85.60	0	0	0.700	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		289	13.62	16.99	18.65	0.400	0.100	1.166	

Pusdienas

Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	117	1.938	8.155	8.927	0.019	0.019	1.95	10,3,7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.899	3.383	36.585			1.072	7
kopā:		829	34.44	29.32	105.93	0.549	0.019	10.493	

Otrā izvēle

Maltas cūkgalas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72	0.8		3.4	1
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurts ar ogām	250	238	7.955	4.325	41.422			1.48	7
kopā:		981	28.13	27.04	143.77	1.400	0.600	8.976	
Launags									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.092	21.28		4.5	0.894	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
kopā:		302	7.65	6.76	51.80	0.100	5.000	2.944	